

# Reducing Stress

## Learning Experiences



**Sleep Soundly**  
18-36 months



**Exercise**  
18-36 months



**Let It Go**  
24-36 months



**Talk About It**  
24-36 months

## Before Your Home Visit

Visit [portal.frogstreet.com](http://portal.frogstreet.com) to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

## Did You Know?

Research suggests that children actually carry more stress than most adults. Why?

- For little ones, every day is filled with new experiences. New situations are stressful.
- Young children are highly sensitive. They pick up on the stress of those around them.
- Children like to move slowly. But life today is filled with rushing and hurrying.

All of these circumstances result in children who are overloaded with stress. When children are stressed, they are not able to learn at their highest level. They are also more likely to have weakened immune systems meaning their bodies cannot fight off germs as easily and they will be more likely to get sick.

There are simple things parents and children can do daily to lower their stress levels. Stress-reducing strategies include exercising, breathing deeply, sleeping soundly, stretching, and talking to someone about your worries. Parents can incorporate these strategies to both relieve their stress and be a good role model for their child.

## Learning Experiences

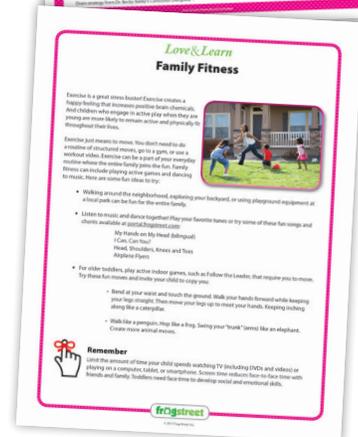
Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

## Parent Education

Share "Family Fitness" with parents as you discuss how valuable exercise is to reduce stress.

## Families First

Talk with families about situations in their lives that cause them stress. Encourage families to use the same stress-reducing techniques and strategies they can teach their children.



# Reducir el estrés

## Experiencias que enseñan



**Dormir profundamente**  
De 18 a 36 meses



**El ejercicio**  
De 18 a 36 meses



**Dejarlo ir**  
De 24 a 36 meses



**Hable sobre eso**  
De 24 a 36 meses

## Antes de su visita a la casa

Ingrese a [portal.frogstreet.com](http://portal.frogstreet.com) para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

## ¿Lo sabía?

Las investigaciones sugieren que los niños en realidad cargan más estrés que la mayoría de los adultos. ¿Por qué?

- Para los pequeños, cada día llega cargado de nuevas experiencias. Las situaciones nuevas son estresantes.
- Los niños pequeños son muy sensibles. Ellos absorben el estrés de aquellos que los rodean.
- A los niños les gusta moverse lentamente, pero la vida de hoy está llena de apuros y carreras.

Todas estas circunstancias tienen como resultado niños que están sobrecargados de estrés. Cuando los niños están estresados, no pueden aprender a su nivel más alto. También es más probable que tengan un sistema inmune debilitado, lo que significa que sus cuerpos no pueden combatir los microbios tan fácilmente y es muy probable que se enfermen.

Hay cosas sencillas que los padres y los niños pueden hacer a diario para reducir sus niveles de estrés. Entre las estrategias para reducir el estrés están: hacer ejercicio, respirar profundamente, dormir profundamente, estirarse y hablar con alguien sobre las preocupaciones. Los padres pueden incorporar estas estrategias tanto para liberarse del estrés como para ser buenos modelos para sus hijos.

## Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

## Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "El buen estado físico familiar" mientras hablan sobre lo valioso que es el ejercicio para reducir el estrés.

## La familia es lo primero

Hable con la familia sobre las situaciones de sus vidas que puedan causarles estrés. Anime a la familia a usar las mismas técnicas y estrategias para reducir el estrés que puedan enseñar a sus hijos.



# Sleep Soundly

## Did You Know?

Toddlers should sleep 12-14 hours a day. Your child may get this full amount at night or it may be divided into a daytime nap and night sleep. Sleep allows the body and the brain to rest and restore for the next day. A good night's sleep goes a long way towards keeping the body calm.

## Objectives

- SE-1.** Interacts in predictable and positive ways with familiar adults.
- SE-3.** Uses adults as a resource to meet needs.

Make naptime and bedtime special. Wash your hands with lavender scented soap. Lavender is a calming aroma. Read a story to your little one to slow down activity. Tell your little one how special he is and that you will see him when he wakes in the morning. Kiss your little one, and let him fall asleep.



# Dormir profundamente

## ¿Lo sabía?

Los niños de esta edad deben dormir de 12 a 14 horas por día. Su hijo puede dormir todo este tiempo en la noche o podría dividirlo entre el sueño de la noche y una siesta durante el día. Dormir permite que el cuerpo y el cerebro descansen y se recuperen para el día siguiente. Una noche de buen descanso sirve mucho para mantener el cuerpo calmado.

## Objetivos

- SE-1.** Interactúa de maneras predecibles y positivas con adultos conocidos.
- SE-3.** Usa a los adultos como recurso para satisfacer sus necesidades.

Haga que la hora de ir a dormir en la noche y el momento de la siesta sean algo especial. Lávese las manos con jabón con perfume de lavanda. La lavanda tiene un aroma calmante. Lea un cuento a su pequeño para frenar la actividad. Diga a su pequeño lo especial que es para usted y que usted lo verá cuando se despierte en la mañana. Bese a su hijo y deje que se quede dormido.



# Exercise

## Did You Know?

Exercise reduces feelings of stress. When we exercise, more oxygen flows through our bodies and more of the hormones that bring us pleasure (endorphins) are released. Exercise makes us feel good!

## Objectives

**PMP-3.** Uses large muscles for movement.

**PMP-9.** Demonstrates healthy behaviors as part of everyday routines.

Teach your little one how to do some simple stretching exercises to reduce stress. Do the exercises together.

**waist bends:** bend at waist and touch the floor

**twists:** raise arms to waist level, bend elbows and twist side to side

**arm circles:** stretch arms out to sides and make tiny circles

Do these exercises every morning to start the day with less stress.



# El ejercicio

## ¿Lo sabía?

El ejercicio reduce el sentirse estresado. Cuando hacemos ejercicio, en nuestros cuerpos fluye más el oxígeno y se liberan las hormonas que nos traen placer (endorfinas). ¡El ejercicio nos hace sentir bien!

## Objetivos

**PMP-3.** Usa los músculos grandes para moverse.

**PMP-9.** Demuestra comportamientos saludables como parte de rutinas diarias.

Enseñe a su pequeño cómo hacer algunos ejercicios sencillos de relajamiento para reducir el estrés. Hagan los ejercicios juntos.

**doblar la cintura:** doble el cuerpo a la altura de la cintura y toque el piso

**giros:** levante los brazos a la altura de la cintura, doble los codos y gire de un lado al otro

**círculos con los brazos:** estire los brazos a los lados y haga círculos pequeños

Hagan estos ejercicios todas las mañanas para empezar el día con menos estrés.



# Let It Go

## Did You Know?

The way we breathe affects our whole body. Breathing deeply is a good way to relax our body and reduce stress and tension. This is true for children and adults! And relaxing muscles helps lower cortisol, which is a stress hormone our body produces.

## Objectives

**SE-9.** Manages emotions with support.

**ATL-2.** Manages actions and behavior.

Invite your child to breathe deeply by inhaling through the nose (pretending to smell a flower), holding the breath for a few seconds, and exhaling through the mouth (pretending to blow out a candle). Encourage your child to breathe deeply any time she becomes upset. To practice relaxing muscles, teach the "Drain" strategy. Have your child stretch out her arms in front of her (palms down) and make a very tight fist with each hand. You do the same. Tell her to pretend her fists are faucets. Demonstrate relaxing your muscles to open your fists and release all the stress. Open and close your fists several times releasing stress from the "faucets" and sending it down the "drain."

Drain strategy from Dr. Becky Bailey's Conscious Discipline®.



# Dejarlo ir

## ¿Lo sabía?

La manera en que respiramos afecta a todo nuestro cuerpo. Respirar profundamente es una Buena forma de relajar nuestro cuerpo y reducir el estrés y la tensión. ¡Esto es cierto para niños y adultos! Además, relajar los músculos ayuda a reducir el cortisol, que es una hormona del estrés que produce nuestro cuerpo.

## Objetivos

**SE-9.** Maneja emociones con apoyo.

**ATL-2.** Maneja sus acciones y comportamientos.

Invite a su hijo a respirar profundamente inhalando por la nariz (imaginando que huele una flor), a retener el aire por unos segundos y a exhalar por la boca (imaginando que sopla una vela). Anime a su hijo a respirar profundamente cada vez que se sienta alterado. Para practicar la relación de los músculos, enséñele la estrategia de "Dejar ir". Pida que su hijo estire los brazos frente a él (con las palmas de las manos para abajo) y que haga un puño muy ajustado con cada mano. Usted hará lo mismo. Dígame que se imagine que sus puños son las llaves del agua. Demuestre cómo relaja sus músculos para abrir sus puños y liberar todo el estrés. Abran y cierren los puños varias veces liberando el estrés de las "llaves de agua" y enviándolo por el "desagüe".

Estrategia de "Dejarlo ir" del programa Conscious Discipline® de la Dra. Becky Bailey.



# Talk About It

## Did You Know?

Once your child's body relaxes (using stress management strategies) it is easier to connect with her. When your child feels connected to you, she will be more likely to cooperate and together you can find solutions to the problems that cause stress.

## Objectives

**SE-6.** Learns to express range of emotions.

**SE-10.** Shows awareness about self.

Listen to your child when you can see that she is worried, fearful, or frustrated. Don't dismiss her feelings by saying, "You're fine." Ignoring your child's feelings sends the message that you don't care or that her feelings are unimportant or not accurate. Instead, show your child you understand by saying, for example, "You seem scared. What are you worried about?" Talk about your child's emotions and work together to find solutions.



# Hable sobre eso

## ¿Lo sabía?

Una vez que el cuerpo de su hijo se ha relajado (usando las estrategias para el manejo del estrés) es más fácil conectarse con él. Si su hijo se siente conectado con usted, es más probable que colabore y juntos podrán encontrar soluciones para los problemas que causan estrés.

## Objetivos

**SE-6.** Aprende a expresar un rango de emociones.

**SE-10.** Demuestra conciencia de sí mismo.

Escuche a su hijo cuando vea que está preocupado, temeroso o frustrado. No desestime sus sentimientos diciendo: "Estás bien". Ignorar los sentimientos de su hijo envía el mensaje de que a usted no le importa o de que sus sentimientos no tienen importancia o son incorrectos. En lugar de eso, demuestre a su hijo que usted lo entiende, diciendo por ejemplo: "Te ves asustado. ¿Qué te preocupa?" Hable con su hijo sobre sus emociones y trabajen juntos para encontrar soluciones.



# Love & Learn

## Family Fitness

Exercise is a great stress buster! Exercise creates a happy feeling that increases positive brain chemicals. And children who engage in active play when they are young are more likely to remain active and physically fit throughout their lives.

Exercise just means to move. You don't need to do a routine of structured moves, go to a gym, or use a workout video. Exercise can be a part of your everyday routine where the entire family joins the fun. Family fitness can include playing active games and dancing to music. Here are some fun ideas to try:



- Walking around the neighborhood, exploring your backyard, or using playground equipment at a local park can be fun for the entire family.
- Listen to music and dance together! Play your favorite tunes or try some of these fun songs and chants available at [portal.frogstreet.com](http://portal.frogstreet.com):
  - My Hands on My Head (bilingual)
  - I Can, Can You?
  - Head, Shoulders, Knees and Toes
  - Airplane Flyers
- For older toddlers, play active indoor games, such as Follow the Leader, that require you to move. Try these fun moves and invite your child to copy you:
  - Bend at your waist and touch the ground. Walk your hands forward while keeping your legs straight. Then move your legs up to meet your hands. Keeping inching along like a caterpillar.
  - Walk like a penguin. Hop like a frog. Swing your "trunk" (arms) like an elephant. Create more animal moves.



### Remember

Limit the amount of time your child spends watching TV (including DVDs and videos) or playing on a computer, tablet, or smartphone. Screen time reduces face-to-face time with friends and family. Toddlers need face time to develop social and emotional skills.

## Love & Learn

# El buen estado físico familiar

¡El ejercicio es muy bueno para eliminar el estrés! El ejercicio produce un sentimiento de felicidad que incrementa los químicos cerebrales positivos. Además, los niños que participan de juegos activos cuando son pequeños probablemente se mantengan activos y en buen estado físico para toda su vida.

Hacer ejercicio solo significa moverse. Usted no necesita hacer una rutina de movimientos estructurados, ir al gimnasio o usar un video de movimientos físicos. El ejercicio puede ser parte de su rutina diaria cuando toda la familia se une a la diversión. El buen estado físico familiar puede incluir jugar juegos activos y bailar al ritmo de la música. Estas son algunas ideas divertidas que pueden probar:



- Caminar por el vecindario, explorar el jardín de atrás o usar los juegos de un parque local puede ser divertido para toda la familia.
- ¡Escuchen música y bailen juntos! Toquen sus melodías favoritas o escuchen estas canciones y cánticos divertidos disponibles en [portal.frogstreet.com](http://portal.frogstreet.com):

My Hands on My Head (bilingual)  
¿Yo puedo, y tú?  
Hombros, rodillas y los pies  
Avioncitos voladores

- Para niños mayores, practiquen juegos activos al aire libre, como “Sigue al Líder” que requieren que ustedes se muevan. Haga estos movimientos divertidos e invite a su hijo a imitarlo:
  - Dóblese por la cintura y toque el piso. Haga caminar sus manos hacia adelante mientras mantiene las piernas derechas. Luego lleve las piernas hacia adelante para encontrarse con sus manos. Siga avanzando así, como una oruga.
  - Camine como un pingüino. Salte como una rana. Mueva la “trompa” (los brazos estirados hacia adelante) como un elefante. Invente nuevos movimientos de animales.



### Recuerde

Limite el tiempo que su hijo pasa viendo la televisión (incluyendo grabaciones y videos) o jugando en una computadora, tableta o teléfono inteligente. El tiempo pasado frente a una pantalla reduce el tiempo que podría pasar en persona con sus amigos y su familia. Los niños necesitan pasar tiempo en persona para desarrollar sus destrezas socio-emocionales.